

Heti étlap 2019.02.25. - 2019.03.01. ÉRD - TELEKI SÁMUEL ÁLTALÁNOS ISKOLA (ALSÓ TAGOZAT)

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Kakaó /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/			Csokis tej /7,(1)/, Stangli /1,7/			Tej /7/, Sajtos Croissant /1,3,7/			Kakaó /7,(1)/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/			Gyümölcsjoghurt /7/, Teljes kiőrlésű kifli /1,7/		
	Energia: 265,41 Kcal / 1 109,41 KJ			Energia: 283,31 Kcal / 1 184,24 KJ			Energia: 334,06 Kcal / 1 396,37 KJ			Energia: 265,41 Kcal / 1 109,41 KJ			Energia: 219,61 Kcal / 917,97 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	11,70 g	1,35 g	0,54 g	12,55 g	2,50 g	0,54 g	16,20 g	17,45 g	1,63 g	11,70 g	1,35 g	0,54 g	7,42 g	3,25 g	3,13 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
51,30 g 12,20 g 0,54 g			54,20 g 12,20 g 0,30 g			30,55 g 0,00 g 0,27 g			51,30 g 12,20 g 0,54 g			39,70 g 12,99 g 0,54 g			
Ebéd	Rántott leves /1/, Kenyérkocka /1/, Mexikói húsos bab /1,(12)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/			Tejfölös gombaleves /1,3,7/, Sült csirkecomb csíkok, Hagymás tört burgonya			Káposztaleves virslivel /1,7,(6),(10)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Vaníliás croissant /1,3,7,(15)/, Mandarin			Erőleves /9/, Cérnametélt /1/, Tököfélék /1,7/, Sült kolbász /1,(6),(7)/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/			Zöldborsóleves /1,3,9,(12)/, Paprikás csirke /1,7,(9),(12)/, Rövidcső tészta /1/		
	Energia: 834,92 Kcal / 3 489,97 KJ			Energia: 539,97 Kcal / 2 257,07 KJ			Energia: 893,19 Kcal / 3 733,53 KJ			Energia: 651,96 Kcal / 2 725,19 KJ			Energia: 651,32 Kcal / 2 722,52 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	36,14 g	28,45 g	6,50 g	27,04 g	23,70 g	4,01 g	23,28 g	35,33 g	5,10 g	22,99 g	33,43 g	10,47 g	29,05 g	20,53 g	3,48 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
106,42 g 0,00 g 2,54 g			53,40 g 0,00 g 2,45 g			120,14 g 6,00 g 2,28 g			69,01 g 0,00 g 2,26 g			83,90 g 0,13 g 2,45 g			
Uzsonna	Tormás szendvicsszós /7/, Teljes kiőrlésű kenyér /1/, Sárgarépa karika			Szendvicssonka /1,(6),(7)/, Margarin /7/, Teljes kiőrlésű zsemle /1/, Piros retek			Zöldhagymás szendvicsszós /7/, Zsemle /1/			Sertés zsír, Félbarna kenyér /1/, Újhagyma			Zala felvágott, Margarin /7/, Kukoricás kenyér /1/, Piros retek		
	Energia: 259,48 Kcal / 1 084,63 KJ			Energia: 157,60 Kcal / 658,77 KJ			Energia: 221,94 Kcal / 927,71 KJ			Energia: 346,50 Kcal / 1 448,37 KJ			Energia: 235,08 Kcal / 982,63 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	7,30 g	8,79 g	4,55 g	9,98 g	3,29 g	0,16 g	7,17 g	7,74 g	0,00 g	6,17 g	20,56 g	8,00 g	10,29 g	7,10 g	1,32 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
37,39 g 0,60 g 0,81 g			22,48 g 0,00 g 1,44 g			33,25 g 0,00 g 1,02 g			32,48 g 0,00 g 1,14 g			34,45 g 0,00 g 1,39 g			

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Schwerer Klára
Élelmezésvezető